Dodatek do Nr. 48 „Prawdy".

RODZINA

PISMO POŚWIĘCONE WYCHOWANIU I NAUCE DOMOWEJ.

Numer 24. Sobota, dnia 26-go Listopada. Rok 1910

BOŻEK MILION.

Powieść przez Waleryę Marrene (Morzkowską).

(Ciąg dalszy.)

Przez chwilę mierzyliśmy się oczyma ze stryjem, aż on nie mogąc znieść wzroku mego, odwrócił głowę, i rzekł z całym spokojem, na jaki się mógł zdobyć.

— Czego chcesz tutaj, Kiljanie? wszakże adwokat mój musiał wyjaśnić ci dokładnie położenie. Czy namyśliłeś się przyjąć ofiary moje?

Milczałem szukając słów, któremiby uczucia sformułować się mogły; ale on nie patrzał na mnie, nie widział wyrazu twarzy, a milczenie snać wytłómaczył opacznie, bo mówił dalej:

— Czy je znajdujesz zbyt małemi? w takim razie mów czego żądasz, chciałbym coś uczynić dla ciebie.

Bezwstyd tego człowieka przechodził wszelką miarę. Jak on śmiał w jednej chwili zapomnieć, czem był dawniej dla mnie, i przemawiać w ten sposób! Sądził zapewne, że ma do czynienia z niedołężnem dzieckiem, rozpieszczonem zbytkiem i próżnowaniem, jakiem byłem wczoraj jeszcze. Ale nie odbierając odpowiedzi na tę dobrotliwą mowę, spojrzał na mnie z pod oka i dostrzegł pewno źrenice moje pałające, bo powstał z nerwowym dreszczem, obejrzał się wkoło, jakby szukając pomocy jakiej, dzwonka, którymby mógł zwołać służbę.

— Nie lękaj się stryju, — rzekłem cicho, bo głos wydobywał się z trudnością ze ściśniętej piersi, i zbliżając się, by lepiej mnie mógł usłyszeć. — Patrz, jestem spokojny, jestem panem siebie; ja nie przyszedłem cię zabić, ja chcę tylko rozmówić się z tobą.

Teraz on z kolei milczał, szarpiąc niespokojnym ruchem batystową chustkę, trzymaną w ręku.

— Stryju! — rzekłem, — ojciec umierając polecił mnie opiece twojej; jakżeś się z niej wywiązał?

Wyniosła twarz Feliksa zmroczyła się, chciał coś mówić, zaprzeczać; nie dałem mu na to czasu.

— Widziałem ostatnie spojrzenie umierającego, on polecał mnie tobie wzrokiem jeszcze, gdy już mówić nie mógł.

— To też, — odparł stryj mój odzyskując panowanie nad sobą, — powtarzam, chciałbym coś uczynić dla ciebie, Kiljanie.

— Coś uczynić dla mnie! — zawołałem, — strzeż się stryju! Przyrzucasz szyderstwo do krzywdy. Obrawszy mnie z imienia i majątku, chcesz mi rzucić jałmużnę, choć wiesz dobrze, iż jestem synem brata twojego. Tobie na to nie potrzebne były dowody; obejście się ze mną jego i twoje, samo już za dowody wystarczyć mogło.

Wzruszył ramionami, jakby tym sposobem zapierał się dawnej miłości ku mnie; ja nie tracąc czasu na próżne słowa, mówiłem dalej:

— A jeśli dowody, jakich wymagają formy prawne nie znalazły się, to wiedz, że ja ciebie o to oskarżam; ty jeden korzystać mogłeś z wyjątkowych okoliczności, w jakich się znajdowałem, ty jeden miałeś interes w ich zniszczeniu, ty jeden je zniszczyłeś.

Mówiłem z takiem przekonaniem, że hrabia drżał i pocił się pod słowami memi; widziałem chwilę, w której gotów był paść przede mną i żebrać przebaczenia, sądząc może, iż cud jakiś odkrył mi tajemne czyny jego. Byłem nadto niedoświadczony, by korzystać z tej chwili, w której słowo jedno mogło zważyć szald przeznaczeń naszych; nie dodałem go — hrabia też opamiętał się szybko i odparł:

— Zapominasz, iż wszystkie formalności zachowane były; papierów tych szukałem nie ja sam, ale stróże prawa. Zresztą przebaczam nieoględne słowa żalowi twemu; one nie zmienią położenia, ani dobrych zamiarów moich względem ciebie. Powiedz więc, czego żądasz?

— Ja chcę wszystko albo nic, tu niema półśrodków. Jesteś opiekunem moim lub wydziercą; więc albo nie potrzebuję jałmużny żadnej, albo nie przyjmę nawet kęsa chleba z twojej ręki. Tylko pamiętaj stryju, że wyjdę stąd przeświadczony o słuszności praw moich i o twojej zbrodni. Pamiętaj, że szukać będę sprawiedliwości, że będę ci wieczną groźbą. Bo jeżeli nie dzisiaj, to kiedyś ja praw swoich dojdę i dowiodę.

Hrabia słuchał mnie ze spuszczoną głową, ponuro; nie przerywał mi i nie odpowiadał — bo na mowę moją mógł tylko jedną dać odpowiedź, a tej właśnie dać nie chciał.

Nie miałem tu co robić dłużej; wyszedłem, a głuchy łoskot drzwi rzuconych gwałtownie, pogonił za mną złowrogiem echem.

Przechodząc korytarzem prowadzącym od dawnych apartamentów ojca do moich, spotkałem kamerdynera jego, najdawniejszego ze wszystkich sług naszych. Widząc mnie, przylepił się prawie do ściany, jakby chcąc skryć się przede mną. Więc i jego już odstraszyło nieszczęście. Jednak nie zważałem na to.

— Ciarkowski — spytałem zatrzymując się, bo dziwna myśl przyszła mi do głowy, że ten człowiek mógł rozjaśnić niepewność otaczającą pochodzenie moje; ile lat służyłeś u ojca mego?

To proste pytanie zmięszało go widocznie.

— Nastałem do pana hrabiego, gdyś pan był małym jeszcze — odparł siląc się okazać żal po zmarłym, i obcierając chustką suche oczy.

— Wiem o tem, pamiętam cię od dziecka; ale ile lat temu wszedłeś do naszego domu?

— To już bardzo dawno — rzekł po długim namyśle, nie dając mi odpowiedzi wyraźnej; i znów rozwodzić zaczął urzędowe żale, jakby chcąc przerwać dalsze badania.

W tej chwili niecierpliwiły mnie one, czułem w nich fałsz jakiś; zresztą wobec mojej boleści, która nie miała słów ni łez, każden głośny objaw żalu zdawał mi się świętokradztwem. Wahałem się, czy pytać dalej, ale nie miałem nic do stracenia; a kto wie, jakie światło odpowiedź jego rzucić mogła w mój umysł.

— Czy znałeś matkę moją? — mówiłem, patrząc w oczy jego unikające moich.

— Ja nie wiem — wybełkotał niewyraźnie.

— Jakto nie wiesz? czy znałeś matkę moją?

— Ja nic nie wiem o pani hrabinie — odparł jąkając się; — nie słyszałem o niej nigdy.

Odszedłem nie pytając więcej. Wróciłem jeszcze do siebie. Ze wszystkich rzeczy, które przecież były moją wyłączną własnością, wziąłem tylko portret ojca, pędzla Ary Scheffera, przed kilku laty malowany w Paryżu, i kilka drobnych po nim pamiątek. Kończyłem właśnie ostatnie przygotowania moje, bo nie chciałem niczyjej pomocy, gdy zastukano do drzwi nieśmiało. Serce uderzyło mi gwałtownie w piersi; nie wszystkich jeszcze pożegnałem w tym domu, nie wszystkie pogrzebałem nadzieje. Dotąd załatwiłem rachunek z ludźmi tylko, ale jeszcze nie z sercem mojem.

Otworzyłem drzwi z dreszczem nadziei. Gdyby to była Amelia! Nie widziałem jej od owej chwili przysiąg wzajemnych; czyż ona mogła zapomnieć ich tak prędko? Ta myśl nie przeszła mi nawet przez głowę. Wierzyłem w nią. Ale czyż ona nie wiedziała, co się działo w tym domu, i czyż nie powinna była ponowić ich teraz? Sądziłem ją podług siebie; ja byłbym tak uczynił.

Nadzieja była szaloną, ale jam jej czekał, jak potępiony czeka odblysku zbawienia; sądziłem, że nie potrafię nawet wyjść z tego domu, nie zobaczywszy jej jeszcze. Ale to nie była ona, tylko córeczka Ciarkowskiego, Andzia, która płacząc rzuciła się ku mnie.

— Więc pan stąd wyjeżdżasz, panie Kilianie — mówiła spoglądając na mnie z niedowierzaniem; — powiadają wszyscy, że pan jedziesz na zawsze. Czy to prawda? Dlaczego pan nie zostaniesz w tym ślicznym pałacu?

— Czy cię kto tutaj przysłał Andziu? — spytałem, chcąc przerwać jej słowa, a może kryjąc przed samym sobą ostatnią nadzieję.

— O nie, ja przyszłam sama — zawołała dziewczynka; — wymknęłam się od ojca, bo mnie puścić nie chciał. On chowa jakieś papiery, rachuje pieniądze, dużo bardzo pieniędzy, i cieszy się; powiada że więcej służyć nie potrzebuje, że ja będę bogatą. Ale co mi tam, kiedy pan odjeżdżasz.

W innej chwili te słowa dziecka byłyby mnie zastanowiły; później one powróciły mi do myśli. Skąd Ciarkowski zbogacił się nagle śmiercią ojca mego, który przecież zmarł bez testamentu? Teraz ten żal jej roztapiał chłód pozorny, którym uzbroiłem się na tę straszną godzinę, bo ona z okrucieństwem nieświadomego dziecka targała rany moje; każde jej słowo było mi męczarnią.

— Przestań Andziu — zawołałem, przytulając do siebie tę jedyną istotę, która mnie kochała i wstrzymując łzy gwałtem wymykające mi się z pod powiek; zobaczymy się jeszcze.

W tej chwili niecierpliwy głos Ciarkowskiego dał się słyszeć, wołając „Andziu, Andziu!“ Dziewczynka zapominając o mnie pobiegła prędko, a ja nie zastanawiając się wcale nad tem co usłyszałem od niej, kończyłem przygotowania moje.

Tego dnia jeszcze opuściłem pałac Horeckich.

Gdym się znalazł w nędznej izdebce hotelu, w którym tymczasowo szukałem schronienia, zastanowiłem się dopiero sam nad sobą, nad przyszłością. Zrazu nie czułem nic, prócz palącego bólu, prócz pokrzywdzenia i obrazy śmiertelnej. Byłem jak człowiek, który z wysokości spadł nagle w przepaść. Wszystko kręciło się i wirowało w mózgu moim bezładnie; aż zwolna w tym chaosie cierpień, poczęła mi wschodzić jutrzenka nadziei. Kochałem, sądziłem żem kochany. Z tą wiarą świat mógł usunąć mi się z pod stóp, jam nie był jeszcze nieszczęśliwym. Rozumiałem wprawdzie, że zmiana położenia musiała oddziałać i na sercowe szczęście moje; przewidywałem że przeszkody, niepodobieństwa nawet — jeżyć się będą wkoło miłości naszej; ale dopókim zachował wiarę w tę jedną istotę i w to jedno serce, czułem się zdolny wszystko zwalczyć, przezwyciężyć wszystko.

Co robiła Amelia? co myślała? co cierpiała? — Czemu nie przesłała mi choć słówka jednego zachęty, pociechy? Czy mogła to uczynić? Dlaczego nie było jej na pogrzebie ojca mojego? Czy była chorą lub zrozpaczoną? Niepokój o nią zapanował ponad wszystkiemi innemi względami; zapominałem o sobie, zatopiony w myśli o niej tylko. Zawiedziony, opuszczony od wszystkich, potrzebowałem zobaczyć ją koniecznie.

Zbyt dobrze znałem obyczaje domowe i rozkład godzin mej niegdyś rodziny, by mi trudnem było dostać się niepostrzeżenie do pałacu Horeckich. Wiedziałem kiedy Amelia jest samą, kiedy gra, czyta, modli się lub przechadza — i ze zręcznością zakochanego, korzystałem z dawnej zażyłości naszej. Przez dni kilka niecierpliwy, zgorączkowany, zakradałem się do ogrodu; siadałem na tej ławce wśród rozkwitłych azalei i rododendronów, które słyszały przysięgi nasze i czekałem opanowany niepokojem, szarpany myślą jedną. Aż w końcu ujrzałem ją zbliżającą się zwolna. Byłoto przy zapadającym zmroku, tak samo jak dnia owego. Stałem ukryty za krzewami, ona nie widziała mnie

wcale; wzruszenie nad siły przykuło mnie do miejsca, odejmując mi ruch i głos. Patrzyłem na nią przyciskając rękami serce, które rwało mi się i omdlewało w piersi. Ona była ostatniem dobrem, które mi zostało z przeszłości, ostatnią nadzieją zrozpaczonego. (Ciąg dalszy nastąpi).

Niewiasta katolicka w życiu kościelno-społecznym.

Dla naszych matek i sióstr

napisał ks. Władysław Pudalewski.

(Z „Dzwonka Częstochowskiego").

(Ciąg dalszy).

Nietylko matki katolickie dały nam synów zaszczyconych mianem Ojców Kościoła — niewiasty katolickie pracowały nad utrzymaniem w czystości nauki Kościoła — nad urobieniem obyczajów iście chrześciańskich, praktykując w życiu codziennem przepisy z religią złączone.

Rzym i pod tym względem dawał przykład. „Wieczne miasto," mówi historyk pierwszych czterech wieków, „zgromadzało pielgrzymów z czterech części świata dla uczczenia grobów apostolskich. W kościołach widziano matrony i panie rzymskie, dające przykład i zachętę do spełniania uczynków z miłości bliźniego pochodzących."

I święty Paweł w liście do Rzymian pisał: „Dziękuję Bogu mojemu przez Jezusa Chrystusa, za was wszystkich, iż wiara wasza bywa opowiadaną po wszystkim świecie." Wiele do tego przyczyniały się niewiasty. Pierwsze miejsce trzyma między niemi Melania starsza (dla odróżnienia od innej Melanii młodszej, gdyż tamtej była wnuczką). Ojciec jej był konsulem 341 roku. Zaślubiła wysokiego dostojnika, lecz wkrótce straciła męża, a z trojga dzieci pozostał jedyny synek.

Zniosła te ciosy z poddaniem się woli Bożej, a usunąwszy się od świata, oddała się na usługi społeczności wiernych, rozsianych po wszystkich stronach państwa rzymskiego. Aryanie wypowiedzieli wojnę Kościołowi, prześladując obrońców prawdy. Na gniew ich zasłużył sobie św. Atanazy, nieustraszony obrońca boskości Jezusa Chrystusa.

Melania spieszy do Egiptu, aby biskupowi służyć, bronić go wobec intryg i zasadzek owych nieprzyjaciół.

Zwiedza góry Nitryi w towarzystwie biskupa Izydora Aleksandryjskiego, dla przypatrzenia się życiu pustelników tamtejszych. Cesarz Walens, nieprzychylny chrześcianom, nie pozostawił w spokoju i tych dobrowolnych pokutników, niewiasty z Zachodu śpieszyły na wschód ratować wyznawców wiary. Melania nie szczędziła swych funduszów i niemi wspierała biedaków. Gdy część ich skazaną została na wygnanie do Palestyny i tam się udała Melania, dostarczając wszystkim środków do życia. Zatrzymanych w więzieniu odwiedzała w przebraniu za niewolnicę, aby nie zwracać na siebie uwagi; spieszyła wszędzie, niosąc pomoc, a przedewszystkiem pociechę i zachętę do wytrwałości we wierze. Rządca Palestyny, nie domyślając się kim jest, kazał ją uwięzić. Melania musiała odwołać się do swej godności.

— Jestem Melania, córka konsula Marcelina, małżonka dostojnika cesarskiego, a teraz służebnica Jezusa Chrystusa. Nie lękam się pogróżek i radzę być ostrożniejszym w rozporządzeniach swoich!...

Słowa te odniosły skutek.

Powróciwszy do Rzymu, nawróciła Aproniona, męża swej siostrzenicy; cała rodzina szła za jej radami.

Prześladowanie, wszczęte w Afryce, znowu ją tam powołało. W Palestynie zbudowała schronisko dla młodych dziewcząt i wdów. Mogła o sobie powiedzieć słowami św. Pawła: „byłam w ciągłych podróżach, trudach, niebezpieczeństwach", a choć sama się tem nie chełpiła, potomność sławi jej zasługi.

Umarła w 62 roku życia, czterdzieści lat spędziwszy na służbie społeczeństwa.

Pozostała jej wnuczka Melania młodsza. I tej niewiasty usiłowaniem było: stać się pożyteczną w rodzinie i w społeczeństwkie rozwijającem się pod wpływem Chrystusowej nauki.

Wcześnie i wbrew postanowieniu swemu poślubioną została Piniannowi, synowi Sewera, prefekta Rzymu, pochodzącemu z rodu najznakomitszego w Rzymie.

W krótkim czasie po stracie dwojga dzieci, oboje małżonkowie stali się apostołami religii i miłości. Niewolników w liczbie 8 tysięcy obdarzyli wolnością. Rozległe włości, położone w Hiszpanii i Galii, sprzedali, zachowując te, które leżały we Włoszech na Sycylii i w Afryce. Opuścili miasto, zamieszkali na wsi, dzieląc czas pomiędzy modlitwę i czytanie ksiąg świętych, opiekowali się ludnością wiejską, szerząc pomiędzy nią oświatę za pomocą pism ojców świętych. (Ciąg dalszy nastąpi).

AMBICYA.

Ambicya, to szlachetne usiłowanie, pchające nas naprzód ku postępowi i coraz większemu udoskonaleniu.

Ambitny uczeń stara się jaknajlepiej zrobić zadania, być najpierwszym w klasie, zasłużyć na dobry stopień.

Ambitny urzędnik pełni jaknajsumienniej włożone nań obowiązki, aby nigdy nie ściągnąć na siebie niezadowolenia ani nawet najmniejszej niechęci przełożonych.

Ambitna służąca nie czeka, aż pani jej wyda rozkaz, uprzedza jej wolę, zrobi więcej niż powinna, czemu? dla zadowolenia własnej ambicyi.

Ambitna żona tak się stara dogodzić we wszystkiem mężowi, tak odgadnąć jego gust, życzenia, zachcianki, że nic mu już do życzenia nie pozostaje, i nigdy w życiu nie ma wobec niej powodu do wyrzutów.

Dobrą zatem i szlachetną rzeczą jest ambicya, ona dodaje niejako człowiekowi skrzydeł unoszących go nad poziom miernoty, pospolitości i bezmyślnego życia z dnia na dzień.

Ambicya nie lęka się pracy, lecz szuka jej, wynajduje nowe źródła zarobku, nowe sposoby ulepszenia swej obowiązkowej czynności.

Ambicya nie zadowoli się skromnem powodzeniem, marzy o zdobyciu wyższego stanowiska, wyższych odznaczeń, chce być zawsze w pierwszym szeregu.

Niestety piękny ten przymiot budzący się cza-

sem bardzo wcześnie w dziecku, nie zawsze bywa przez rodziców należycie zrozumiany i oceniony. Zdarza się nawet, że rodzice nierozważnie niszczą w duszy dziecka szlachetne zasady ambicyi, tłumią w samym początku ów cenny przymiot, wiodący młodzież do postępu, do ideałów.

Ileż to razy niebaczni rodzice lub nauczyciele mówią w gniewie: z ciebie nic nie będzie, jesteś i pozostaniesz nieukiem, niedołęgą" — lub karząc je ostro w obecności osób obcych, ranią ambicyę i miłość własną dziecka, uczucie, najdelikatniejsze, najwięcej wrażliwe.

Rozumniej byłoby powtarzać dziecku, że ponieważ napewno nie chciałby być niedołęgą, nieukiem, więc musi być pilny, musi się starać o lepsze miejsce, lepszy stopień w zadaniach. „Jesteś synem zacnych rodziców, nie powinieneś naśladować ludzi o gminnych i ordynarnych obyczajach i t. p.

Wszelkie ordynarne obelgi, przezwiska n. p. łotr, łajdak, niegodziwiec, podły, stanowczo niestósowne są dla dzieci, gdyż obrażają jego ambicyę, budzą w niem gniew i chęć powtarzania tychże wyrazów.

Wychowanie ma na celu podnieść młodego człowieka, uszlachetnić go i zbogacić przez pielęgnowanie dobrych skłonności złożonych w jego duszy. Do takich zaś należy przedewszystkiem ambicya, zaufanie we własne siły i szacunek samego siebie. **M. G.**

POGADANKA O ZDROWIU.

(Dokończenie).

Mierność, która nawet w katechiźmie policzona jest do siedmiu cnót, grzechem głównym przeciwnych, jest jedną z najgłówniejszych środków przedłużenia życia. W czasach, gdy ludzie żyli tylko produktami, które im ziemia wydawała, nie znano nawet z imienia chorób, dręczących dzisiaj plemię ludzkie. Wyrafinowane, dzisiajsze nasze potrawy, drażniące podniebienie w połączeniu z rozmaitemi, sztucznemi napojami, likierami, wódkami i t. p., owe otumaniające przysmaki kuchni i piwnic marnują nietylko siły żywotne osób pojedyńczych, ale i siły całych generacyi. Po każdem bowiem rozdrażnieniu systemu nerwowego przez jedzenie i picie następuje zupełna apatya w skutek osłabienia tych głównych motorów organizmu ludzkiego, a ciągłe powtarzanie tego podniecania i osłabienia sprowadza w końcu zupełne rozprzężenie lub odrętwienie nerwów. Jakże często widzimy takie zdenerwowane osoby płci obojga, które w trzydziestym roku życia wszystkie swe siły żywotne przez rozmaitego rodzaju nieumiarkowania już całkowicie stargały. Sławny niegdyś w Rzymie doktor Corneliusz Celsus (10 lat po N. Chr. P.) powiedział: „Kto żyje w mierności, ten jest swym najlepszym lekarzem". Hippel, przyjaciel filozofa Kanta, powiada: „Najlepszym środkiem do utrzymania zdrowia jest jeść wtenczas tylko, gdy się jest głodnym i to jeszcze nigdy się dostatecznie nie nasycić".

Słyszymy często powtarzane owo z gruntu fałszywe przysłowie, że „z mięsa powstaje mięso". W skutek tego mniemania wielu zaleca używanie mięsnych potraw rekonwalescentom, chorobą wycieńczonym, a przecie ciało, osłabione chorobą, może tylko z trudem, gorączkę wzbudzającym, strawić potrawy mięsne. Tutaj to zastosować należy owo przysłowie ludowe: „Co służy kowalowi, to szkodzi krawcowi". Pod krawcami rozumie się ludzi chorych i słabych, a dla tych mleko, owoce, jarzyny, jajka stosownem są pożywieniem; kowal zaś, czyli ludzie w pełni sił i zdrowia, mogą zjadać befsztyki i zapijać piwo, bo im to ani nocy bezsennych, ani migreny nie sprawi.

W grzeszeniu przeciwko temu wszystkiemu, co się roztropnym sposobem życia nazywa, leży powód owej niedoli, która się zwykle mianem słabowitego zdrowia oznacza. Nasze to, lub już rodziców naszych złe przyzwyczajenia, owo delikatne wychowanie dzieci, niby roślin w cieplarniach; ów zwyczaj siedzenia ciągle w ogrzewanych pokojach póżno w noc, a długie spanie z rana, owo unikanie powietrza, ruchu, wody i jedzenie bez miary, są to grzechy, które sprowadzają na nas rozliczne choroby, a nierzadko o śmierć przyprawiają.

Już rzymski lekarz Gelliusz wspomina o pewnych domowych i dworskich chorobach, jako cierpieniach wyższych stanów, wywoływanych przez zbytek w jedzeniu i piciu. Stary Katon wzywał zdenerwowanych i osłabionych Rzymian, aby powrócili do życia w prostocie obyczajów, a historya wskazuje nam jasno, do czego ich doprowadziły uczty lukulusowe.

Pewien zmarły niedawno sławny lekarz i profesor przy uniwersytecie w B. powiadał, że niejeden Jaśnie oświecony pan, skazany na częste zasiadanie przy obiadach dyplomatycznych, prosił go o pomoc przeciw dręczącej go często migrenie, spazmom i bezsenności. Za pierwszy warunek leczenia podawał uczony lekarz tym panom, aby unikali owych sutych obiadów i zmienili sposób życia. „Tego nie podobna mi uniknąć", odpowiedział raz taki niewolnik świata dyplomatycznego, „wypada mi koniecznie bywać na tych obiadach i żyć, jak dotąd, ale chciałbym być przytem zdrowym. Czy nie masz pan na to jakich pigułek lub kropli?" Na to profesor uśmiechnął się, mówiąc: „Mój panie, dla ciebie nie ma lekarstwa".

Wielu skarży się na bezsenność, której przyczyną jest zwykle zbyt obfita wieczerza. Ale zamiast pozbyć się przyzwyczajenia obładowywania na noc żołądka, wolą używać sztucznych sposobów usypiania, choć to sprowadza osłabienie całego systemu nerwowego i zawrót głowy, a w końcu śmierć lub obłąkanie zmysłów.

Mleko i owoce są to pokarmy, zdolne naprawić wszystkie popsute soki w organizmie ciała ludzkiego. A jakże łatwo nam teraz nabywać winogron południowych, pomarańcz, jabłek tyrolskich, śliwek tureckich itd. U nas w kraju wreszcie hodowla owoców także coraz się bardziej rozszerza.

Prostota życia jest znamieniem prawdy; prawdą zaś jest natura w swej harmonijnej równowadze, a zatem zdrowie. Ale w naszych czasach ludzkość oddala się coraz bardziej od prawdy i natury i oddaje się kłamstwu z wszystkiemi jego następstwami, jakiemi są chorobliwe wycieńczanie sił żywotnych i śmierć przedwczesna.

Nakładem redakcyi „Prawdy", Kraków. — Czcionkami „Katolika", spółki wyd. z ogr. odp., Bytom.